

Riegenkarte				Deutsches Schwimmbzeichen										
				- Bronze -				- Silber -						
DLRG				Sprung und mind. 200m Schwimmen in höchstens 7 min*, erreichte Zeit in Minuten	Kenntnisse von Baderegeln	Erste Prüfung am:	Ausweis ausgestellt am:	Startsprung und. 400m Schwimmen in höchstens 12min,* erreichte Zeit in Minuten	Zweimal ca. 2m Tiefschwimmen mit Herausheben je eines Gegenstandes	10m Streckentauchen	2 Sprünge vom Beckenrand (je einmal kopf- und fußwärts)	Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung	Erste Prüfung am:	Ausweis ausgestellt am:
Prüfer (oder Riegenführer)		Alter												
Name, Vorname		Alter												
01														
02														
03														
04														
05														
06														
07														
08														
09														
10														
11														
12														

* Je Lebensjahrzent (erstmalig mit vollendetem 30. Lebensjahr) wird die Höchstzeit um 1 Minute erhöht!

Riegenkarte		Deutsches Schwimmbabzeichen – Gold –									
DLRG		1000m Schwimmen Männer: höchstens 24 Minuten* Frauen: höchstens 29 Minuten* Erreichte Zeit in Minuten	100m Schwimmen Männer: höchstens 1:50 Minuten** Frauen: höchstens 2:00 Minuten** Erreichte Zeit in Minuten	100m Rückenschwimmen, davon 50m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit	15m Streckentauchen	Ca. 2m Tiefsauchen und 3 kleine Ringe in 3 Minuten heraufholen (höchstens 3 Tauchversuche)	Sprung aus 3m Höhe oder zwei Sprünge aus 1m Höhe, davon ein Sprung kopfwärts und ein Sprung fußwärts	50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen	Kenntnisse: Baderegeln, Selbst- und einfache Fremdreitung, Hilfe bei Bade- , Boots- und Eisunfällen	Erste Prüfung am:	Ausweis ausgestellt am:
Prüfer (oder Riegenführer)											
Name, Vorname		Alter									
01											
02											
03											
04											
05											
06											
07											
08											
09											
10											
11											
12											
		Je Lebensjahrzent (erstmal mit vollendetem 30. Lebensjahr) werden die Höchstzeiten * um 2 Minuten beim 1000m Schwimmen ** um 10 Sekunden beim 100m Schwimmen erhöht									